

# ひまわりキッチンだより



大崎南学校給食センター  
(ひまわりキッチン)  
令和6年5月号

新学期がスタートして1ヶ月がたちました。5月は新しい環境にも慣れ、緊張がとれてほっとすると同時に、春から初夏への季節の変わり目が重なり疲れが出やすいときです。栄養と休養をしっかりとって、体調を崩さないようにしましょう。

## スーパー給食当番



わたしは  
スーパー給食当番の  
サラちゃん



身支度は完ぺき



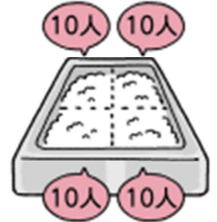
手洗いも完ぺき



サラちゃん  
当番は来週だよ

## 給食の盛りつけポイント

汁物は、汁の実が多かったり少なかったりしないように、底までよくかき混ぜます。ごはんは40人の場合、全体を4等分した量から10人分を配るようになるなどの目安をつけると、配ぜんしやすくなります。



## 心を込めて 給食の片づけ

感謝の気持ちを持っていねいに片づけをしよう

食べ残しは決まりを守って食缶に戻そう



食器に食べ物がついていないかを確認しよう



配ぜん台をきれいにしよう



茶わんや汁わんは手に  
持って食べよう



給食の時、  
参考にしてね！

## 今日の食育コラム

今月はこの食育ピクトグラムを紹介します！

2 朝ごはんを食べよう



2. 朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。

お家で  
やってみよう！

朝ごはんは、眠っていた体と脳を目覚めさせ、元気に1日過ごすための目覚まし時計のような役割を持っています。

家族で会話をしながら食べることは、食事の大切さを再確認する大切な機会になります。家族全員が同じ時間に食卓につくのが難しければ、休日だけでも家族で朝ごはんを食べるのはいかがでしょうか。

和食の

## 食器の並べ方



和食の場合、ごはんは左側、汁物は右側、主菜は右奥、副菜は左奥、はし先は左に向けて置きます。

年間テーマ：食育ピクトグラム

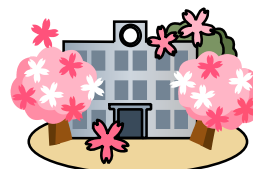
作成：大崎市学校栄養士会

# ひまわりキッチン 給食紹介コーナー



大崎市のホームページではひまわりキッチンだよりの写真をカラーでご覧いただけます。  
大崎南学校給食センターで検索、ひまわりキッチンだよりにからご覧ください♪

## 入学・進級お祝い献立



### ・ 4月12日 「三本木中学校・古川西小中学校」

古代米ごはん、牛乳  
とりの唐揚げ  
きゃべつとコーンのサラダ、 春雨スープ  
お祝いゼリー

### ・ 4月15日 「三本木小学校」

ごはん、牛乳  
ハンバーグのハニートマトソース  
ツナマヨサラダ、花ふのすまし汁  
お祝いゼリー



南学校給食センター人気メニュー  
で、お祝いをしました。  
みなさん、  
入学・進級おめでとうございます！



## 毎月19日は「食育の日」

「食(しょく)」が「しょ→初→1、く→9」で、毎月19日は「食育の日」です。様々な体験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を身につけるための日です。

### 4月19日

もち玄米入りごはん、牛乳  
ポークカレー  
かみかみサラダ  
フルーツ甘酒ヨーグルト



西古川地区の  
寒梅酒造さんの甘酒と  
プレーンヨーグルトと  
フルーツを合わせまし  
た。自然な甘味が、児童  
生徒に人気でした。



### お知らせ

## 給食食材の放射能検査結果について

大崎市では、学校・幼稚園及び保育所で使用している給食食材の放射能検査を定期的を実施しています。  
これまで実施した検査の結果は、大崎市のホームページに掲載していますのでご確認ください。